

ШАХС ПСИХОЛОГИК ХАВФСИЗЛИГИДА ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

Ҳайдарбек Ҳамдамов

Жиззах давлат педагогика институти “Умумий психология” кафедраси
ўқитувчиси

Дўнгбоева Эътибор-Педагогика ва психология йўналиши 2-босқич
талабаси

Аннотация: Ушбу мақолада психологик соғломлик тушунчасининг ижтимоий ҳамда тиббий-психологик жиҳатдан таҳлили, психологик соғломликнинг шахс психологик хавфсизлиги тизимида тутган ўрни, психологик соғломликнинг асосий мезонларига доир муаммолар ҳамда бу мавзунинг истиқболдаги ечимлари ёритиб берилган. Илмий истеъмолга киритилмаган бир неча манбалар асосида ушбу муаммонинг истиқболдаги ечимлари таҳлил қилинди.

Таянч сўз ва иборалар: “психик соғлик”, “психологик соғлик”, “маънавий соғлик”, бардамлик ва хотиржамлик, психологик хавфсизлик, психик касалликлар профилактикаси, шахснинг автономлиги, спонтанлик.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: В статье раскрываются проблемы, перспективы и структура понятия психологического здоровья в социальном и медико-психологическом плане. Проанализированы основные критерия психологического здоровья и их место в психологической безопасности личности. На основе привлечения некоторых ранее неиспользованных источников проанализированы основные направления и перспективные проблемы этой проблемы.

Ключевые слова и выражения: «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «духовное здоровье», бодрость и спокойствие, психологическая безопасность, профилактика психических заболеваний, автономность личности, спонтанность.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN PSYCHOLOGICAL SAFETY OF PERSONALITY

Abstract: This article investigates the problems and structure of the psychological health in social and clinical psychological terms. The main criteria of psychological health and their place in psychological safety of a person have been analyzed. Main directions and perspective problems of psychological health have been analyzed with the help of several new sources.

Key words and expressions: “mental health”, “psychological health”, “spiritual health”, cheerfulness and calmness, psychological defense, prevention of mental illness, autonomy, spontaneity.

Илм-фан ва техниканинг, айниқса кенг кўламдаги ахборот технологияларининг жадал суръатлар билан ривожланаётганлиги инсонни стресс гирдобига тушиб қолишига сабаб бўлмоқда. Бу эса шахснинг психологик хавфсизлигига асосий таҳдидлардан бири бўлиб, инсоннинг саломатлигига, унинг бардамлигига салбий таъсир ўтказиши табиийдир. Бугунги кунда онгли, билимли, удабурон инсон саломатлигининг нақадар аҳамиятли эканлигини тобора чуқур англамоқда. Бу борада ташвишларга сабаб бўлаётган муаммолар ҳам бир талай. Жамият саломатлигини муҳофаза этиш – давлатнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Ер юзида бу масала билан Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти шуғулланади. БМТнинг ушбу ихтисослашган махсус муассасасининг низомида соғломлик тушунчасига қуйидагича таъриф берилган: **“Соғлиқ бу – инсонда шунчаки касаллик ёки нуқсоннинг йўқлиги эмас, балки унинг жисмоний, рухий ҳамда ижтимоий жиҳатдан тўлақонли соғ-саломатлиги, бардамлиги ва хотиржамлигидир”**.¹ Эътиборлиси шундаки, мазкур таърифда жисмоний саломатликка нисбатан маънавий-рухий соғлиқ масаласига кўпроқ аҳамият қаратилапти.

“Психик соғлиқ”, “Психологик соғлиқ” ҳамда “Маънавий соғлиқ” тушунчалари узвий боғлиқ бўлса-да, улар маълум маънода бир-биридан фарқланади. И.В.Дубровина биринчилардан бўлиб психик ва психологик соғлиқ тушунчаларида тафовут борлигини асослаб беради. “Психик соғлиқ” соф тиббий тушунча бўлиб, бу борада муаммоларга эга бўлганлар телба, савдойи ёки шунга яқин одамлар деб аталади. Бундай беморлар ҳолат, шароит ва имкон даражасида жамиятдан ажратиб қўйилади. Уйқуни бузилиши, хотирадаги жиддий чалкашликлар, диққатни тўплай олмаслик, чалғиш ва алаҳлаш, мавжуд бўлмаган нарса ва ҳодисаларни бордек идрок этиш, ноўрин шилқимлик қилиш кабилар рухий телбалик нишонларидир.

“Маънавий соғлиқ” кўпроқ ахлоқ ва эътиқод билан боғлиқ. Инсоннинг тафаккур тарзи, ахлоқий билимлари ҳамда гўзалликни ҳис эта олиши даражаси унинг нечоғли маънавий соғлом шахс эканлигини кўрсатиб беради. Тил ва амал билан бошқаларга ўринсиз зарар етказиш, фаросатсизлик, нафсни тўхтата олмаслик, оддий нарсаларни тушуна олмаслик, шошиб хулоса чиқаришга мойиллик, гўзалликни, тўғрилиқни, нафосатни ҳис эта олмаслик маънавий хаста одамларда кузатилади.

Психологик соғломлик инсонда ҳаётий фаолият учун зарур бўлган психик кечинмаларнинг энг яхши ва энг мақбул даражада ишлашидир². Соддароқ қилиб айтганда, инсоннинг ўз имкониятларидан тўлақонли фойдалана олиши, ишда ва ҳаётда муваффақиятларга эриша олиши, муомала

¹ Карамян М.Х. Психология здоровья. – Т.: НУУз, 2010.

² Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Академия, 2000.

ва мулоқот ўрната олиши, кундалик стрессларни енга олиши, эмоцияларини бошқара олиши, ижодий маҳсулдорлик билан ишлай олиши ҳамда ўзи яшаб турган жамиятнинг равақига ҳисса қўша олиши кабилар унинг психологик соғлом шахс эканлигидан далолат беради. Булардан ташқари, психологик соғлом одам жисмоний, ақлий ва маънавий жиҳатдан ривожланиб боришга доимо ҳаракат қилади. ***Бундай хусусиятларни психологик соғломлик учун ўта муҳим бўлган икки сифат – бардамлик ва хотиржамлик таъминлаб беради.***

Психологик саломатлик психологик хавфсизлик тизимида муҳим ўрин эгаллайди. Психологик хавфсизлик бу – инсоннинг ўз психикасини ҳимоя қилиши, психик соғлигини мустаҳкамлаши, эмоционал-иродавий барқарорликка етишуви ҳамда соғлом тафаккур ва хулқ-атворга эришиш йўлида қўллайдиган чора-тадбирларидир. Шахс психологик хавфсизлигини онгнинг унинг иродаси ва истагига қарши ўлароқ психик ҳолат ҳамда хулқ-атворни салбий томонга ўзгартира олишига қарши ҳимояланганлик сифатида тушуниш мумкин.

Психологик хавфсизлик ўз ичига психик касалликлар профилактикаси, стресслар ва фрустрацияга юқори чидамлик, шахснинг муттасил психологик тараққиёти, психологик маданият, дунёни адекват идрок этиш (инсоннинг ўзига ўзи, бошқа инсонларга ва умуман атроф-муҳитга муносабати) кабиларни ўз ичига олади. Психологик хавфсизликда энг муҳим аспект шахснинг автономлиги, яъни шахс эркинлигини алоҳида ажратиб кўрсатишимиз мумкин. Автономлик ўзида айни дамни (ҳозир ва шу ерда) адекват, иллюзияларсиз англаб туриш, яқин алоқаларни ўрната олиш имкониятига эга бўлиш, ҳамда спонтанлик кабиларни мужассам этади. Спонтанлик бу – шахснинг ташқи таъсир ва қолипларсиз эмас, балки ички мазмун, имконият ва қувват билан ҳаракатлана олишидир. Спонтан бўлмаган одам ўзининг мансублигини (жамият, миллат, оила, коллектив ва ҳ.к.), дахлдорлигини ҳамда яхлитлигини ҳис эта олмайди.

Психологик носоғлом одамларда эса, тажовузкорлик, спиртли ичимликларга мунтазам равишда одатланиш, кимгадир ёки нимагадир ҳаддан зиёд меҳр қўйиш (боғланиб қолиш), доимий қайғу ва тушкунлик, аламзада бўлиб юриш, ҳар нарсадан гумонсираш, ҳафсаласизлик, кайфиятни тез-тез ўзгартириш, салга кўрқув ва ваҳимага тушиш, айбдорлик ҳисси билан бутун умр яшаш, айблашни яхши кўриш, тушунарсиз сабаб билан ўзи учун жуда муҳим ишни қилишдан бош тортиш ёки кейинга қолдириш (ички исён ва саботаж), инсоннинг керакли вақтда ўз хатти-ҳаракатларини изоҳлашни истамаслиги (ўзини тентакликка солиш) каби сифатлар кузатилади. Психологик хаста инсоннинг энг асосий хусусияти бу – ўзгара олмаслик, ундан ҳам ёмони – ўзгаришни истамасликдир.

Психологик соғлом одам бамаъни, ҳамкорлик қилишга доимо очик, одамларни тинглай оладиган бўлади. Энг муҳими, психологик бақувват одам ҳаётнинг аччиқ зарбаларига чап бера олишни таъминлайдиган куч, билим, усул ва воситаларга эга бўлади. Психологик соғломликнинг асосий мезонларига қуйидагилар киради:

1.Атроф-муҳитни тўғри, мутаносиб идрок этиш (ўтмиш ҳақидаги хотиралар, ҳозирги замонни англаш ва келажакдаги тасаввурларнинг ёрқинлиги, ўз-ўзини англаш ёрдамида ўзининг фикр-ғоялари ва хатти-ҳаракатларини таҳлил қилиш, ўзининг кечинмаларини кузатиш ва ўз-ўзига тўғри баҳо бериш).

2.Ҳар бир ҳаракатнинг анланганлиги (қарорларни, хатти-ҳаракатларни ёки ҳаракатсизликни изоҳлаб бериш).

3.Фаоллик ва ташаббускорлик.

4.Ишчанлик (иш жараёнида ғайрат-шижоатни узоқ вақт сақлаб, хотиржамлик билан сифатли ва маҳсулдор ишлай олиш).

5.Собитқадамлик (ўз мақсади, маслагидан оғишмаслик).

6.Яқин алоқалар ўрната олиш қобилияти (киришимлилик).

7.Оилавий ҳаётнинг тўла-тўқислиги ёки шунга интилиш.

8.Яқин кишиларга нисбатан меҳрибонлик ва масъулият ҳисси.

9.Ҳаётини режаларни туза олиш.

10.Муттасил ривожланишга қаратилган ҳаётини мўлжалларнинг тўғри танланганлиги (ҳар қандай ёшда ўз билими ва тажрибасини ошириб бориш, салбий хусусиятларини ўзгартира олиш, камчилик ва хатоларни тузатиш, келажакка ишонч билан қараш, яшаш шароитларини яхшилаш, ҳаётда ва ишда ютуқларга эришиш, карьера ва ҳ.к.).

11.Ёқимли ва фаросатли инсон бўлишга ҳаракат қилиш.

12.Шахснинг яхлитлиги (инсонда тил ва дилнинг бир бўлиши, фикрлари ва амалларининг ўзаро мутаносиблиги, ҳаётини идеалларни, қадриятларни бесабаб бузмаслик).

Психологик соғлиқни бутун умр давомида мустаҳкамлаб бориш мақсадга мувофиқдир. Соғлиқнинг бошқа турлари сингари психологик соғломликни ҳам ёшликдан асраш анча самаралироқ. Бу борада олимлар бир неча илмий-тадқиқот ишларини олиб борганлар.

Бизнинг психоэмоционал ҳолатимиз умумий соғлигимизни таъминлашда ҳал этувчи рол ўйнайди. Бу эмоцияларни бошқариш, ижобий фикрлаш, мия мусаффолигини сақлаш ҳамда жисмоний ва маънавий ривожланишда балансни сақлай олиш кабиларда намоён бўлади. Психологик соғломликка эришиш ҳаётда муваффақиятларга эришишни, бахтли инсон бўлиб яшашни таъминлайди. Психологик соғломлик инсонни ҳар томонлама зийнатлаб, унда қуйидаги яхшиликларнинг қарор топишига олиб келади:

Биринчидан, психологик соғлом одам аксар ҳолларда жисмоний жиҳатдан ҳам соғлом бўлади. Психика билан жисмоний ҳолатимиз чамбарчас боғлиқдир. Хавотирланиш, стресс ва бошқа турдаги салбий ҳиссиётлар организмнинг иммун тизимини издан чиқариб, касалликларга осон чалиниш эҳтимолини кучайтиради. Психологик соғлом инсонлар орасида юрак қон-томир касалликларидан азият чекадиганлар кўп учрамайди. Уларда ўртача умр давомийлиги ҳам бошқаларга қараганда юқорироқ бўлади.

Иккинчидан, психологик соғлиғини ўйлаган одамлар жамиятда обрў-эътибор, ҳурмат қозонадилар. Психологик соғлом инсон сиртдан улуғвор, салобатли кўринади. У шундай бир психологик модель яратадики,

бошқаларнинг, айниқса ёшларнинг унга тақлид қилиши натижасида баркамол инсонлар шаклланади.

Учинчидан, шахслараро муносабатларда эркин ва самарали ҳаракат қила олади, киришимли ва муомалали бўлади. Мулоқот жараёнида мувозанатдан чиқмайди, стресс ва бошқа турдаги руҳий зарбаларга бардошли бўлиб, вазиятни назорат эта олади, кераксиз руҳий кечинмаларга берилмайди.

Тўртинчидан, психологик соғлом одамлар ижтимоий-психологик муаммоларнинг (алкоголизм, гиёҳвандлик, суицид, ҳаётга қизиқишнинг сўниши, турли зиддиятлар ва ҳ.к.) салбий таъсирларига деярли йўлиқмайди, ноқонуний ҳаракатларни камдан-кам содир этади.

Бешинчидан, психологик соғлом шахс ҳаётдан чинакамига лаззатлана олади. Ҳаёти мазмунли ва чиройли ўтади. Умуман олганда, руҳан соғлом одамлар хавотирли одамларга қараганда муҳимлик билан номуҳимликни, сунъийлик билан табиийликни, фойда билан зиённи, чин билан ёлғонни яхшироқ фарқлайдилар.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, инсон ва унинг саломатлиги доимо асосий масалалардан бири бўлиб келган. Мустаҳкам соғлик ёки носоғломлик инсоннинг ҳаётини ва касбий фаолиятидаги муваффақиятлари даражасини белгилаб беради. Жамиятимизда психологик соғлом фуқароларнинг кўп бўлиши, давлатимизни ижтимоий-иқтисодий тараққий эттириши шубҳасиздир.

АДАБИЁТЛАР:

1. Карамян М.Х. Психология здоровья. – Т.: НУУз, 2010.
2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Академия, 2000.
3. Хамдамов, Х. К., Маматкулов, Б. Х., & Ахаткулов, А. А. (2017). Некоторые вопросы психолого-педагогической подготовки современного офицера (в авиационных сферах). *Проблемы науки*, 2(5 (18)).
4. Hamdamov, N. (2020). УЧУВЧИ РУҲИЯТИ. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
5. Hamdamov, N. (2020). Абу Наср Форобийнинг психологик қарашлари. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
6. Hamdamov, N. (2020). УЧУВЧИ РУҲИЯТИ. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
7. Hamdamov, N. (2020). Психологияда ижтимоий интеллект муаммоси. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
8. Hamdamov, N. (2021). МНОГОЗНАЧИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1374>