

**PSIXOLOGIK SALOMATLIK TUSHUNCHASI KELIB CHIQUISHINING ASOSIY MOHIYATI****Ismoilova Saodat Choriqulovna***Buxoro viloyati Shofirkon tumani 42- maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotasiya:** *Psixologik salomatlik bugungi kunda psixologiyadagi yeng muhim tushunchalardan biridir. Xorijiy va rus tadqiqotchilarning ilmiy izlanishlari mazkur masalaga bag'ishlangan bo'lib, ular sirasiga A.Maslou, V.Frankl, V.A.Ananev, I.V.Dubrovina, O.V.Xuxlaeva, V.E.Paxalyan va boshqalarning kiritishimiz mumkin. Ayniqsa, I.V.Dubrovinaning ilmiy izlanishlarida psixik va psixologik salomatlik o'rtasidagi farqni ko'rsatadi.*

**Kalit so'zlar:** *pozitivlik, psixologik salomatlik, ruhiy salomatlik, tushkunlik, stress, depressiya*

**KIRISH.**

Olimlarning fikriga ko'ra, "ruhiy salomatlik" individual psixik jarayonlar va mexanizmlarni anglatadi. "Psixologik salomatlik" esa umuman shaxsga tegishli va inson ruhining eng yuqori namoyon bo'lishi bilan chambarchas bog'liq. "Psixologik salomatlik shaxsning ma'naviy shakllanishini, uning ichki dunyosini to'liqligi va boyligini mukammal va har tomonlama aqliy rivojlanishni o'z ichiga oladi". Shu bilan birga, I.V.Dubrovina ma'naviyatni shaxsning o'ziga xos emotsional-axloqiy holati, uning haqiqat, go'zallik, ezgulik kabi umuminsoniy qadriyatlarga yo'naltirilganligi va hayotga tadbiiq etilishi sifatida qaraydi. I.V.Dubrovinaning fikriga ko'ra, psixologik salomatlik: To'liq psixik va shaxsning rivojlanishi natijasidagi ruhiy salomatlik; o'sib borayotgan shaxsning o'z aqliy va shaxsiy rivojlanish sifat xususiyatlarini bilishi; -idrok etilgan psixik va shaxsiy xususiyatlar va sifatlarga munosabat; - shaxsning gumanistik yo'nalishi va paydo bo'lgan dunyoqarashi.

A.Maslou aqliy va psixologik salomatlik tushunchalarini baham ko'rmadi. O'zining ilmiy ishlarida u ikkita komponent haqida yozgan: insonlarning o'z imkoniyatini to'liq ro'yobga chiqarish istagi va insonparvarlik qadriyatlariga intilish. V.Franklning aytishicha, inson hayotining mazmunini topish va amalga oshirishga intilish inson hayotiyligi va psixologik farovonligining kafolati sifatida qabul qilinishi kerak. O.V.Xuxlaeva psixologik salomatlikni ifodalash uchun "asosiy" so'z sifatida "garmoniya" so'zini tanlash kerak, deb hisoblagan.

O.A.Bayakina bu konsepsiyani umuman shaxs bilan bog'laydi va uni muzlatilgan shakllanish emas, balki shaxsning o'z mohiyatiga erishish va o'zini o'zi anglash yo'nalishidagi rivojlanish jarayoni pozitsiyasidan taqdim etadi. V.M.Kruk bu tushunchani tor va keng ma'noda ko'rib chiqdi. Bir tomondan, hayotning ko'p darajali sifati, uning asosiy xususiyati aqliy rivojlanish, javob berish va muammoli vaziyatda yo'naltirishning yetarliligi ekanligidan dalolat beradi. Boshqa tomondan, psixofizik holat va farovonlik, yo'nalganlik va xulq-atvorning rivojlanish darajasi va uning xususiyatlariga muvofiqligi, psixofizik charchoq, toliqish, mavjud adaptivkompensatsion, hayotning muayyan vaziyatidagi psixikaning konstitutsiyaviy imkoniyatlari bilan ifodalangan hayotning murakkab ko'p darajali sifati V.A.Ananev psixologik jihatdan sog'lom shaxsning quyidagi xususiyatlarini aniqladi: somatik salomatlik;

o'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirish va inson hayotidagi turli vaziyatlarga mos keladigan reaksiyalarni o'zlashtirish; haqiqiy va ideal maqsadlarni, "Men" ning turli quyi tuzilmalari o'rtasidagi chegaralarni – hohlash orqali o'zini va majburiy o'zini farqlash qobiliyati; ijtimoiy me'yorlar doirasida o'z harakatlari va xulq-atvorlarini boshqarish qobiliyati.

V.I.Slobodchikov ta'rifida psixologik salomatlik aksiologik, instrumental va ehtiyojmotivatsion komponentlarni o'z ichiga olgan tizim sifatida ifodalanadi.

B.S.Bratusning ilmiy izlanishlarida psixologik salomatlik darajalari va mezonlari ko'rsatilgan:

-boshqa shaxsni "inson" irqining cheksiz imkoniyatlarini ifodalovchi mavjudot sifatida idrok etish;

-markazsizlashtirish, o'zini o'zi namoyon qilish va sevish qobiliyati, bu munosabatlarni amalga oshirish usuli sifatida;

-hayotiy faoliyatning tabiati asosan ijodiydir;

-ijobiy erkinlik zarurati;

-irodani yorqin ifodalash va kelajakni mustaqil loyihalash qobiliyati;

-rejalashtirilgan narsa amalga oshishiga ishonish;

-o'zi va boshqalar, o'tmish va kelajak avlodlar oldidagi ichki javobgarlik; -borliqning umumiy, oxirigacha ma'nosini topish istagi

I.A.Tuxvatullina tomonidan psixologik salomatlik modelini umumlashtirish jarayonida aksiologik, instrumental-texnologik, ehtiyoj-motivatsion, rivojlanish va ijtimoiy-madaniy komponentlarni o'z ichiga oladi.

Shaxsning psixologik sog'lig'ini tavsiflashda ko'pchilik mualliflar sog'lig'ining tiklashga ta'sir qiluvchi omillarni va sog'lom shaxsning xususiyatlarini o'rganishni birinchi o'ringa qo'yadilar. Bu inson salomatligini baholashning umumiy mezonlari sifatida ko'rsatiladi. Nazariy tahlil natijasida biz psixologik salomatlikni ichki jarayonlar, moslashish imkoniyatlari va atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir o'rtasidagi uyg'unlikka asoslangan shaxsiy salomatlik deb belgiladik.

Quyidagilar psixologik salomatlikning asosiy belgilari sifatida aniqlandi:

- o'z-o'zini bilish istagi, "Men" qadriyati;

-refleksiyani o'zlashtirish;

-ichki izchillik, uyg'unlik;

-o'z-o'zini rivojlantirish zarurati;

-o'zini namoyon qilish, shaxsiy salohiyatini, ijodkorligini amalga oshirish istagi;

-ijtimoiy me'yorlar doirasida o'z xulq-atvorlari va xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati;

-boshqa insonni o'zi uchun qadri deb bilish;

-shaxsning atrofidagi ijtimoiy sharoitlar, mikro va makroiijtimoiy muhit bilan optimal tashqi muvozanati;

-samarali moslashish;

-og'ir ruhiy kasallikning yo'qligi; -somatik salomatlik.

Psixologik salomatlik xususiyatlarini tizimlashtirish psixologik salomatlikning tarkibiy qismlarini aniqlash imkonini berdi.

“Qadriyatlar” komponenti. Ushbu komponentda biz shaxsning o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi qadrlash, o‘zini o‘zi qabul qilish va hurmat qilish hissini shakllantirishni o‘z ichiga oladi. O‘z faoliyatini ongli ravishda rejalashtirishni shakllantirish. O‘z-o‘zini rivojlantirish, ijodiy o‘zini namoyon qilish va boshqalar.

“Munosabat” komponenti. Ushbu komponent jamiyat bilan munosabatlarni o‘rnatish, boshqalarga foydali bo‘lish zarurati va shaxsning qadr-qimmatini shunday qabul qilishni o‘z ichiga oladi. Mehribonlik, tushunish, hurmat, yordam berish istagi, insonlarning individual va tipologik xususiyatlariga bag‘rikenglik kabi xarakter sifatlarini shakllantirishni nazarda tutadi. Shuningdek, umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish va yetkazish bilan bog‘liq.

“Zahira” komponenti. Psixologik salomatlikning ushbu komponentiga biz psixika va tananing ichki omillar va atrof-muhitdagi o‘zgarishlarga moslashish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, zahiralarda qadriyatlar va munosabatlarning shakllanishi uchun asos bo‘lib, biz psixologik salomatlik haqida faqat uchta komponent shakllanganda so‘ng fikr yuritishimiz mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 160 с.
2. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. – СПб.: ТС «Сфера», 2004. – 592 с.
3. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 365 с.
5. Франкл В. Воля к смыслу. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.
6. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 103 с.
7. Баякина О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Изв. Самарского научного центра РАН. – 2009. – № 4-5 – С. 1195-1200.
8. Крук В. М. Психогигиена и психотерапия. – М., 1993. – 125 с.
9. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья. – СПб.: БПА., 1998. – 148 с.
10. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов. – М.: Школьная пресса, 2000. – 432 с.
11. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Московского ун-та. Сер. 14. Психология. – № 2. – С. 46-56.
12. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3-19.
13. Тухватуллина И. А. Анализ психологических программ, технологий, комплексов занятий по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников // Науч. тр. – Иваново: Научный мир, 2008. – Т. 13, № 3. – С. 44-50.