

ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИК ИЧКИ ВА ТАШҚИ ИНТЕГРАЦИЯ СИФАТИДА

Мамбедуллаева Гулшад Алламурастовна*Амалиётчи психолог Қўнғрот тумани ихтисослаштирилган мактаб-интернат*

Психологик саломатликнинг энг юқори даражаси атроф-муҳитнинг беқарор омилларига самарали мослаша олишдир. Психологик саломатлик даражаси юқори бўлган одамлар стрессли вазиятларни бартараф этиш учун бир нечта захираларга эга, улар жудаям фаол ва ҳар бир ҳолатни ижобий ўзгартиришга интилишади. Бундай одамлар психологик кўмакга муҳтож эмаслар. Саломатлик кўп босқичли ҳодиса бўлиб, у инсон мавжудлигининг барча томонларини: жисмоний, ақлий ва маънавий мавжудлигини акс эттиради. Шундай қилиб, инсоннинг жисмоний, руҳий ва психологик саломатлиги объектив баҳоланиши кераклиги ҳақида баҳслашиш мумкин. Ўз навбатида, А.В.Шувалов саломатликнинг энг муҳим мезонларини таъкидлайди: Саломатлик - идеалга яқин ҳолат, соғлиқ инсон ҳаёти давомида доимий кўрсаткич эмас дея таъкидлайди олим [1].

Ўсмирлик, муболағасиз, барча ёш даврларининг энг қийин босқичи деб аташ мумкин. Бу шахснинг жисмоний, психологик, ижтимоий ва ақлий даражаларида ёшга боғлиқ фаол ўзгаришлар даври. Ўсмирлик инқирозининг асосий муаммоларини таҳлил қилиб, Л.И.Божович бу даврни боланинг ўзини ҳам, унинг атрофидаги дунёни ҳам идрок этишида сезиларли фундаментал ўзгаришлар даври сифатида белгилади. Ўсмирлик даври асосан ўз-ўзини англаш ва ўз тақдирини ўзи белгилашнинг фаол жараёнларидан иборат бўлиб, натижада боланинг ҳаётини позициясини, унинг катталар мустақил ҳаётига муносабатини шакллантиради.

Шунингдек, О.В. Завгородняя фикрича ҳам, инсон яшаётган муҳитида доимий ички ва ташқи босим остида бўлади. Бу инсонда психологик саломатликдан далолат беради. Босим ички ифодага интилишда, ботинийни ташқига ифодалашда кўринади ва ички воқелик учун бу ижтимоий маъқулланган ёки маъқулланмаган шаклда муҳим эмас. Ташқи воқеликнинг босими маълум ижтимоий ролларни ва улар билан боғлиқ фаолиятнинг хулқ-атвор шакллари бажариш талабидан иборат. Ички ва ташқи воқелик ўртасидаги қарама-қаршиликлар уларнинг интеграцияси учун масъул бўлган бир турдаги функционал орган мавжудлигини кўрсатади. Ушбу орган муаллиф томонидан "шахсий марказ" сифатида белгилаб қўйилган ва унинг юқори ривожланиши асос қилиб олинган. Олим психологик саломатлик тушунчасига қуйидагича таъриф беради. Психологик саломатлик - бу тажрибага очиқлик, ички олам билан яқин алоқада бўлиш ва ташқи воқелик ва ҳаётини амалиётда конструктив ўзини намоён қилишдир [2].

Н.Н.Колотий нуқтаи назарича - психологик саломатлик индивидуал шахс ривожланишининг сифат хусусиятлари тизими сифатида ифодаланади. Психологик саломатликни ҳар қандай ёш босқичида инсон ривожланиши сифатини "кесиш" имконини берувчи кўрсаткич сифатида кўриб чиқади ва сифат ҳақида гапирганда, биз ривожланишининг нормаллиги ёки анормаллиги ҳақида эмас, балки психологик фаровонлик даражаси ва индивидуал ривожланиш хусусиятлари ҳақида гапирамиз. Н.Н. Колотий психологик саломатлик тоифасига шундай таъриф беради. Психологик саломатлик - субъектнинг индивидуал психологик хусусиятлари, жамият билан муносабатлари, ўзини ўзи бошқариш ва ўзини ўзи ривожлантириш жараёнлари орқали намоён бўладиган субъект ҳаётининг турли ёш босқичларида шахснинг индивидуал ривожланишининг сифат хусусиятлари тизими ва шошилиш эҳтиёжларни амалга ошириш жараёнидир [3].

Психологик саломатлик соғлом ҳимоя механизмлари сифатида баён қилиниб, унинг ривожланиши психологик ҳимоя ролини аниқлаш зарурлигини назарда тутаяди, унинг таркибий қисмларини бирлаштирган психиканинг тизимли шаклланиши сифатида белгилайди. Унинг асосий вазифаси функционал мувозанатини таъминлаш.

Шундай қилиб, биз психологик саломатлик - бу фанлараро даражада ҳар томонлама ва чуқур ўрганилган интеграция, деган хулосага келишимиз мумкин. Бундан ташқари, ўсмирлик ёшдаги болаларнинг психологик саломатлиги муаммолари ҳам етарлича тадқиқ қилинган. Психологик саломатлик муаммолари бўйича ўрганилган адабиётларга асосланиб, психологик саломатлик кўп қиррали ҳодиса деган хулосага келиш мумкин. Ушбу конструкцияни аниқлаш, унинг мезонларини таъкидлаш ва кўплаб ёндашувлар мавжуд. Психологик саломатлик мезонлари орасида тадқиқотимизнинг мақсад ва вазифаларини ҳисобга олган ҳолда биз энг муҳимларини аниқлашга ҳаракат қилдик.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Шувалов, А.В. Инсоннинг психологик саломатлиги [Матн] / /А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ ИВ: Педагогика. Психология, 2009. - Нашр. 4 (15). - С.87-101.
2. О.В. Завгородняя. "Психология и особенность" 2015. –Б. 125.
3. Н.Н. Колотий. Оила психологик-педагогик тадқиқотлар тизими сифатида. 2011 йил.