




UO'K: 159.913

## PSIXOLOGIK SALOMATLIK HAMDA UNING MEZONLARI

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЕГО КРИТЕРИИ

## PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS CRITERIA

Ergasheva Nargiza Abdusattarovna   
Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchi

**Annotatsiya**

Psixologik salomatlikni o'rganishning dolzarbligi. "Salomatlik" tushunchasi sinkretik, ya'ni murakkablik, noaniqlik va o'hshash emaslik bilan ajralib turishi. Psixologik salomatlikning shakllanish tarixi ruhiyat va shaxsning avtonom, yaxlit tizim sifatida, asosan, anomal ko'rinishlari tufayli ilmiy tadqiqot predmetiga aylanganligi, L.D.Demina, I.A.Ralnikovaning "Psixik salomatlik va shaxsiy himoya mexanizmlari" darsligi, Z.Freydning psixologik salomatlikning o'ziga xos buzilishlarini ijtimoiy qo'zg'alish muammosi birinchi bo'lib ta'kidlaganligi, gumanistik psixologiyada psixik salomatlik buzilishlari individual ijtimoiylashuvning natijasi ekanligi haqidagi A.Maslou fikrlari, "shaxsning psixologik salomatligi" individual psixik jarayonlar va mexanizmlar bilan bog'liq emasligi, balki shaxsga tegishli ekanligi to'g'risidagi I.V.Dubrovina fikri, A.Adler shaxsning sog'lig'ini baholash mezonlaridan biri sifatida ijtimoiy manfaatning jiddiyligini ajratganligi va uni me'yor barometri sifatida ko'rsatganligi, N.D.Lakosina va G.K.Ushakovalar shaxs salomatligining quyidagi mezonini, shu jumladan jismoniy, psixologik va ijtimoiy darajadagi mezonlarni ajratib ko'rsatganligi, O.S.Vasilev va F.R.Filatovlarning "shaxsiy psixik salomatlik" atamasini individual psixik jarayonlar va mexanizmlarga emas, balki butun shaxsga taalluqli bo'lishi haqidagi taklif, V.A.Labunskayaning psixologik salomatlik "shaxsning ichki dunyosi va turli xil munosabatlar bilan bog'liq bo'lgan ajralmas xususiyatlaridan biri" ekanligi haqidagi deb ta'riflanganligi maqolada yoritilgan.

**Аннотация**

Актуальность изучения психологического здоровья. Понятие «здоровье» синкретично, то есть характеризуется сложностью, неоднозначностью и непохожестью. История формирования психологического здоровья как автономной, целостной системы психики и личности, преимущественно за счет аномальных проявлений, стала предметом научных исследований, учебника «Психическое здоровье и механизмы защиты личности» Л.Д. Деминой, И.А. Ральниковой. , специфические расстройства психического здоровья З. Фрейда, о том, что первой была подчеркнута проблема социального возбуждения, идеи А. Маслоу о том, что расстройства психического здоровья в гуманистической психологии являются результатом социализации личности, что «психологическое здоровье человека» не является связано с отдельными психическими процессами и механизмами, но принадлежит мнению И.В. Дубровиной, что А. Адлер выделил серьезность социального интереса как один из критериев оценки здоровья человека и показал ее как эталонный барометр, Н.Д. Лакосина и Г.К. Ушакова следующий критерий здоровья человека, в том числе физического, отличающий критерии психологического и социального уровня, предложение О.С.Васильева и Ф.Р.Филатова о том, что под термином «личностное психическое здоровье» понимается целостная личность, а не отдельные психические процессы и механизмы, психологическое здоровье В.А.Лабунской. - это «внутренний мир человека и различные аспекты. Он описывается в статье как «одна из неотделимых особенностей, связанных с взаимоотношениями».

**Abstract**

Relevance of studying psychological health. The concept of "health" is syncretic, that is, it is characterized by complexity, ambiguity and dissimilarity. The history of the formation of psychological health as an autonomous, integral system of the psyche and personality, mainly due to abnormal manifestations, became the subject of scientific research, the textbook "Mental Health and Personal Protection Mechanisms" by L.D. Demina, I.A. Ralnikova. , specific mental health disorders of S. Freud, that the problem of social arousal was the first to be emphasized, A. Maslow's ideas that mental health disorders in humanistic psychology are the result of the socialization of the individual, that "human psychological health" is not associated with individual mental processes and mechanisms, but belongs to the opinion of I.V. Dubrovina that A. Adler identified the seriousness of social interest as one of the criteria for assessing human health and showed it as a reference barometer, N.D. Lakosin and G.K. Ushakov's following criterion of human health, including physical, distinguishing the criteria of the psychological and social level, the proposal of O.S. Vasilev and F.R. Filatov that the term "personal mental health" is understood as a holistic personality, and not individual mental processes and mechanisms, psychological health of V.A. Labunskaya. - this is "the inner world of a person and various aspects. It is described in the article as "one of the inseparable features associated with relationships."

**Kalit so'zlar:** psixologik salomatlik, psixik salomatlik, salomatlik muammosi, sog'lom odam, shaxs salomatligining mezonlari, jismoniy, psixologik va ijtimoiy darajadagi mezonlar.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психическое здоровье, проблемы со здоровьем, здоровый человек, критерии личного здоровья, критерии на физическом, психологическом и социальном уровнях.

**Key words:** psychological health, mental health, health problems, healthy person, personal health criteria, criteria at the physical, psychological and social levels.

## KIRISH

Bugungi kunga kelib, insoniyat rivojlanishning yangi bosqichiga o'tmoqda, bunda ma'lum kasalliklarga duchor bo'lgan odamlarning soni (keksa odamlar emas) asta-sekin oshib bormoqda. Salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilab, shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Bu atrofimizdagi dunyoni tushunish, o'zini o'zi tasdiqlash va inson baxtiga erishishning eng muhim shartidir. Faol uzoq umr inson omilining muhim tarkibiy qismidir. Hamma zamonlarda ham dunyoning barcha xalqlari orasida jismoniy va psixologik salomatlik inson va jamiyatning doimiy qadriyati bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Buni qadimgi davrlarda ham tabib va faylasuflar insonning erkin faoliyati, kamolotining asosiy sharti deb tushunganlar.

Psixologik salomatlikni o'rganishning dolzarbligi, birinchi navbatda, salomatlik fenomenining inson hayoti uchun hal qiluvchi ahamiyati bilan bog'liq. "Salomatlik" tushunchasi sinkretik, ya'ni murakkablik, noaniqlik va o'zgaruvchanlik bilan ajralib turadi. Inson salomatligining eng muhim tarkibiy qismi bu psixologik salomatlik bo'lib, u ham kasbiy faoliyat samaradorligi, ham insonning umumiy farovonligi uchun asos bo'lib xizmat qiladi va M.F.Sekachning fikriga ko'ra, "ijtimoiy barqarorlikning ajralmas sharti" va jamiyatda sodir bo'layotgan jarayonlarni bashorat qilish sifatida qaralishi kerak [25].

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Uning shakllanish tarixiga murojaat qiladigan bo'lsak, ruhiyat va shaxs avtonom, yaxlit tizim sifatida, asosan, anomal ko'rinishlari tufayli ilmiy tadqiqot predmetiga aylanganligini ko'rishimiz mumkin. Bunday qarashning asosiy raqiblaridan biri G.Allport edi. Xususan, u psixoanaliz va bixeviorizm vakillari bilan bahslashdi, chunki ular shaxsning o'ziga xos, ongli va dinamik tomonlarini yetarlicha baholamaydilar, deb hisoblardi. Allport, boshqalardan ko'ra, uni o'rganishga ko'p qirrali yondashuvni yoqladi. U deyarli barcha nazariyalarda inson tajribasi va xatti-harakatlarini tushunish qobiliyatini kengaytiradigan topilmalar, tamoyillar va yondashuvlar mavjudligini tan oldi. Su bilan birga, u boshqa nazariyalar sog'lom, yetuk insonni asossiz ravishda e'tiborsiz qoldirishiga chuqur ishonch hosil qildi. "Ba'zi rivojlanish nazariyalari asosan ruhiy kasal va xavotirli odamlarning xatti-harakatlariga yoki laboratoriya kalamushlari tomonidan haddan tashqari oshirib yuborilgan o'ziga hoslikka asoslanadi.

L.D.Demina, I.A.Ralnikovaning "Psixik salomatlik va shaxsiy himoya mexanizmlari" darsligida kirish quyidagi so'zlar bilan boshlanadi: "Beqaror, o'zgaruvchan dunyoda, murakkab, ekstremal ijtimoiy-ekologik sharoitda yashovchi insonning psixologik salomatligi muammodir. O'tmishning oxiri - XXI asrning boshi - insoniy fanlar asri bo'lib, ular orasida bir qarashda, barchasini birlashtiruvchi o'rin psixologiya faniga tegishlidir [8]. Keyinchalik – "maxsus adabiyotlarda psixologik salomatlikning o'ziga xos buzilishlarini ijtimoiy qo'zg'olishi muammosi juda keng va faol muhokama qilinmoqda. Buni birinchi bo'lib ta'kidlaganlardan biri Z.Freyddir". Va bu yerda – "Psixik salomatlik buzilishlari individual ijtimoiylashuvning natijasi ekanligi haqidagi qarashlar hali ham psixoanalitik qarashlarning asosiy g'oyasi hisoblanadi. Qolaversa, bu g'oya zamonaviy psixologiyaning ko'pgina sohalariga xos bo'lib, gumanistik psixologiyada, xususan, A.Maslou asarlarida ham aniq ifodalangan".

Afsuski, tushunchalarni almashtirishning bunday holatlari alohida emas. V.A.Labunskaya tomonidan tahrir qilingan "Savol va javoblarda shaxsning ijtimoiy psixologiyasi" to'plamining O.S.Vasileva muallifligidagi yigirmanchi bo'limi "Shaxsning psixologik salomatligi" deb nomlanadi, shu bilan birga, bu atama bir marta ham ishlatilmaydi [6]. Bunday noaniqlikni salomatlik psixologiyasiga oid chinakam monumental asar mualliflari O.S.Vasilev va F.R.Filatovlar ham shu nom bilan tan oladilar. Ular o'z kitoblarida keltirgan I.V.Dubrovina nomidan iqtiboslar keltirgan bo'lib ular quyidagicha: "I.V.Dubrovina ta'kidlaganidek, "shaxsning psixologik salomatligi" atamasi individual psixik jarayonlar va mexanizmlar bilan bog'liq emas, balki shaxsga tegishli [7]"dir. Darhaqiqat, I.V.Dubrovina quyidagini so'zma-so'z yozgan: Agar "psixik salomatlik" atamasi bizning nuqtai nazarimizdan, birinchi navbatda, individual ruhiy jarayonlar va mexanizmlar bilan bog'liq

bo'lsa, "psixologik salomatlik" atamasi umuman shaxsni anglatadi. " [22]. Bunday noaniqliklarni tushuntirishni psixologiyadagi salomatlik muammosining tarixiy ildizlarini aniqlash orqali topish mumkin. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, XX asr psixologiyasi asosan inson tabiatining noodatiy tomonlariga qaratilgan bo'lsa, shaxsning sog'lig'i kamdan-kam hollarda chuqur tadqiqot mavzusiga aylandi. SHuning uchun "ruhiy salomatlik" tushunchasi va uning me'yori aniq tibbiy kontekstga ega bo'lishi ajablanarli emas. B.S.Bratus to'g'ri ta'kidlaganidek, psixik salomatlik mezonlari to'g'risida savol tug'ilganda hammasi yo statistik mezonlarga, yoki moslashishga yoki salbiy mezonlarga tushadi (agar siz aniq kasal bo'lmasangiz, demak, siz sog'lomsiz) [4].

Psixologiya bu mezonlarning barchasini tabiiy fanlaridan oladi bular: fiziologiyadan - moslashish va gomeostaz tushunchalari; tibbiyotdan - salomatlik modellari, kasalliklar va ularning mavjud emasligi hamda boshqalar. Faqat o'tgan asrning ikkinchi yarmida sog'lom odam ilmiy qiziqish doirasiga kiritilgandan so'ng, insonga faqat ushbu mezonlarni qo'llash yetarli emasligi ma'lum bo'ldi. Salomatlik va patologiya muammolarini qayta ko'rib chiqish psixiatriya va psixopatologiyaga xos bo'lgan normal va kasal sharoitlarni qat'iy belgilashdan shaxsni shakllantirish jarayonini o'rganishga, uning erkin va samimiy o'zini o'zi ko'rsatishga o'tishda belgilandi.

Shunday qilib, E.Fromm xarakterning beshta ijtimoiy tipini ajratib ko'rsatdi, ular ekzistensial ehtiyojlar va odamlar yashaydigan ijtimoiy kontekstning o'zaro ta'siridir. E.Fromm ularni ikkita katta sinfga ajratdi: unumsiz (nosog'lom) va mahsuldor (sog'lom) turlar. Maqsadli toifasi E.Frommning tushunishida ideal ruhiy salomatlik turi bilan ifodalanadi. Bu tip mustaqil, halol, xotirjam, mehribon, ijodiy va ijtimoiy foydali ishlarni bajaradi [27].

E.Erikson shaxs xulq-atvorining biosotsial tabiati va adaptiv xususiyatini ta'kidlaydi, uning integrativ sifati psixosotsial o'ziga xoslikdir. Eriksonning so'zlariga ko'ra, "Ego"ning tegishli asoslovchi qiyofasi va ma'lum xulq-atvor modellari shaxs evolyutsiyasining uzoq davrida ishlab chiqilishi kerak va shuning uchun sub'ektning ruhiy salomatligini belgilovchi umumiy hayotiy omillar bo'lishi kerak. SHaxsning mavjudligi uchun ijtimoiy-madaniy sharoitlarning o'zgarishi birinchisining yo'qolishiga va yangi shaxsni shakllantirish zaruriyatiga olib keladi.

Bu yo'lda yuzaga keladigan shaxsiy qiyinchiliklar og'ir nevrozga (o'zini yo'qotish) olib kelishi mumkin [29].

A.Adler shaxsning sog'lig'ini baholash mezonlaridan biri sifatida ijtimoiy manfaatning jiddiyligini ajratib ko'rsatib, uni me'yor barometri sifatida ko'rsatdi. Ya'ni, Adlerning nuqtai nazaridan, insonning hayoti boshqa odamlar hayotining qadr-qimmatini oshirishga yordam beradigan darajada qimmatlidir. Sog'lom odamlar haqiqatan ham boshqalarga qayg'uradilar [3].

K.Yung shaxs nazariyotchilaridan birinchi bo'lib sog'likka erishish uchun shaxsning ko'p yo'nalishli tendentsiyalarini izchil bir butunlikda birlashtirish kerakligini isbotladi. Bunday birlikning natijasi "o'zlikni qo'lga olish"dir. Qarama-qarshi bo'lgan ko'plab ichki kuchlar va tendentsiyalarni birlashtirish jarayoni "individualizatsiya" deb ataladi. Ruhning barcha jabhalarining integratsiyasiga erishilganda, inson birlik, uyg'unlik va yaxlitlikni his qiladi [30].

G.Ollport sog'lom (etuk) shaxsga quyidagi tavsifni berdi: u "Men" chegaralariga ega, o'ziga tashqaridan qaray oladi, mehnat, oila va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etadi, iliq, samimiy ijtimoiy munosabatlarga qodir. Bunday munosabatlarning ikki turi mavjud: do'stona yaqinlik va hamdardlik, hissiy jihatdan tashvishlanmaslik va o'zini o'zi qabul qilish, real idrok etish, tajriba va da'volar, o'z-o'zini bilish qobiliyati va hazil tuyg'usi, izchil hayot falsafasiga ega [21].

A.Maslou sog'lom odamni imkoniyati boricha bo'lishga intiladigan, o'z salohiyatini o'z-o'zini namoyon qilish orqali rivojlantiruvchi inson deb hisoblagan. Bundan tashqari, shaxsning sog'lig'ining ko'rsatkichi manistik qadriyatlarga intilishdir. O'z-o'zini namoyon qiladigan shaxs boshqalarni qabul qilish, avtonomiya, o'z-o'zidan, go'zallikka sezgirlik, hazil tuyg'usi, al'turizm va ijodkorlikka moyillik kabi fazilatlar bilan tavsiflanadi. A.Maslou fikricha, sog'lom odam o'z iste'dodi, qobiliyati va salohiyatini ro'yobga chiqarishni biladigan insondir [14].

Oddiy aqliy faoliyatning yaxlit tasvirini rus psixologik adabiyotida ham topish mumkin. Demak, N.D.Lakosina va G.K.Ushakovalar shaxs salomatligining quyidagi mezonini, shu jumladan jismoniy, psixologik va ijtimoiy darajadagi mezonlarni ajratib ko'rsatadilar:

- psixik hodisalarning determinizmi va ularning tartibligi;
- shaxsning yoshiga mos keladigan tuyg'u yetukligi;

- sub'ektiv tasvirlarni voqelikning aks ettirilgan ob'ektlariga maksimal darajada yaqinlashtirish;
- reaksiyalarning (jismoniy va aqliy) tashqi stimullarning kuchi va chastotasiga muvofiqligi;
- da'volar darajasining real yangiliklarga muvofiqligi;
- bir xil turdagi vaziyatlarda tajribalarning doimiyliigi va o'ziga xosligi hissi;
- hayot yo'lini rejalashtirish qobiliyati va boshqalar [9].

#### XULOSA

Yuqoridagi barcha xususiyatlarni tibbiyot tomonidan taqdim etilgan ruhiy salomatlikning tor tushunchasi bilan bog'lash endi mumkin emas, chunki O.S.Vasilev va F.R.Filatovlar tomonidan to'g'ri ta'kidlanganidek, individual-shaxsiy darajadagi salomatlik muammosini ruhiyatning ma'lum quyi tizimlarining "normal faoliyati" darajasiga tushirish noto'g'ri [6]. Bundan kelib chiqqan holda, aynan ular "shaxsiy psixik salomatlik" atamasini individual psixik jarayonlar va mexanizmlarga emas, balki butun shaxsga taalluqli bo'lishini taklif qilmoqdalar. Boshqa ko'plab tadqiqotchilar ham xuddi shunday fikrda. Shunday qilib, V.A.Labunskaya tomonidan tahrirlangan "Savollar va javoblardagi shaxsning ijtimoiy psixologiyasi" to'plamida psixologik salomatlik "shaxsning ichki dunyosi va turli xil munosabatlar bilan bog'liq bo'lgan ajralmas xususiyatlaridan biri" deb ta'riflangan.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Cross F. L., Livingstone E. A. (1974), The Oxford Dictionary of the Christian Church, [Oxford University Press](#), art.
2. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in Client-centered Framework// Formulations of the Person and the Social Context. — Vol. 3. Psychology: the Study of a Science / Edited by S. Koch. - N.Y., 1959. - P. 184-256.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: 1995.
4. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии. // Вопросы психологии. — 1997. — №5
5. Васильева О.С. Психологическое здоровье личности // Со-циальная психология личности / Под ред. В.А.Лабунской. — М.: 2000.
6. Васильева О.С. Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. — М.: 2001
7. Васильева О.С. Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. — М.: 2001.
8. Демина Л.Д. Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. — Барнаул: 2000.
9. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии. — Л.: 1976.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: 1975.
11. Манделл Э. Психотерапия как духовная практика. — СПб., 1997.
12. Маслоу А. Психология бытия. — М.: 1999.