

PSIXOLOGIK SALOMATLIK QADRIYAT SIFATIDA

¹Yo‘ldoshyev Sardorbek Asliddin o‘g‘li-O‘zbekiston Milliy universitetining
Jizzax filiali, o‘qituvchi

sardorbekyoldoshyev@gmail.com

²Jo‘lmurodov Oybek Asliddin o‘g‘li-JDPU stajyor-o‘qituvchisi

oybekjilmurodov@gmail.com

Annotatsiya:Sog‘likka ta’sir qiluvchi psixologik omillarni tushunish va bu bilimlarni konstruktiv ravishda qo‘llash orqali sog‘liqni saqlash psixologlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri individual bemorlar bilan yoki bilvosita keng ko‘lamli sog‘liqni saqlash dasturlarida ishlash orqali salomatlikni yaxshilashlari mumkin.

Kalit so‘zlar:Salomatlik,tibbiyot,sog‘lom ovqatlanish,tibbiy model,biosotsial model,biotibbiy model.

Salomatlik eng muhim hayotiy qadriyatdir. Biroq, odamlar uni saqlashning asosiy xususiyatlari va usullarini turlicha tushunishadi. Misol uchun, ba’zilar xotirjamlikka erishishga intilishadi; boshqalar optimal jismoniy faoliyatni saqlab qolish, yaxshi ovqatlanish va dam olish, muntazam ravishda shifokor tomonidan ko‘rikdan o‘tish zarur deb hisoblaydi; yana boshqalar salomatlik asosan irsiyat bilan belgilanadi deb o‘ylashadi. Salomatlik tushunchasi noaniq. Bu insonning turli holatlari va qobiliyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, uning mavjudligining biologik, psixologik va ijtimoiy tomonlarini bir vaqtning o‘zida aks ettiradi. Bugungi kunda adabiyotda uning ta’rifining uch yuzdan ortiq variantlarini topish mumkinligi ajablanarli emas. Quyida ulardan ba’zilari keltirilgan.

Salomatlik - bu:

- Nafaqat kasallikning yo‘qligi emas, balki to‘liq jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonlik holati

- Shaxsning to‘laqonli o‘zini-o‘zi anglash

- Fenotipik ehtiyojlarga mos ravishda organizmning o‘zini-o‘zi saqlash va mukammal o‘zini-o‘zi tartibga solish, gomeostazis saqlab turish qobiliyati bilan tavsiflangan hayotiy faoliyatning tabiiy holatlarining uzluksiz ketma-ketligi

- Tananing atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan dinamik muvozanati insonga xos bo‘lgan barcha biologik va ijtimoiy funksiyalarni erkin amalga oshirish bilan bog‘liq jarayon

Salomatlik ta’riflari umumlashtirilgan va xususiy (alohida mezon asosida)dir. Masalan, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ta’rifi umumlashtirilgan bo‘lsa, sog‘liqni kasallik belgilarining yo‘qligialohida. Salomatlikning umumlashtirilgan ta’riflarini qo‘llashda (odatda mavhum xarakterga ega) asosiy muammo uning turli jihatlari va darajalarini o‘zaro bog‘lash zarurati hisoblanadi. Aksincha, ular shaxs va butun jamiyat sa’y-harakatlarining yakuniy maqsadini belgilaydi. Salomatlikni mustahkamlash uchun amalda salomatlikning shaxsiy ta’riflari qo‘llaniladi,

masalan: Salomatlik me'yorlari sifatidagi me'yorsalomatlikning namoyon bo'lishidagi farqlarni istisnoqilmaydi va hatto taxmin qiladi. Nizomiga ko'ra, «salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir». Biroq, bu ta'rifni populyatsion va individual miqyosda salomatlikni baholash uchun ishlatib bo'lmaydi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, mediko-sanitar statistikada salomatlik tushunchasi ostida insonda kasalliklar va buzilishlar aniqlanmasligi, populyatsion miqyosda esa — o'lim, kasallanish va nogironlik ko'rsatkichining pasayishi jarayoni tushuniladi.

P.I.Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: "batafsil ma'lumot» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

1. Sog'lik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.

2. Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.

3. Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.

4. Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.

5. Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

Kalyuga ko'ra, barcha mumkin bo'lgan salomatlikning barcha tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

- Tibbiy model — tibbiy belgilar va xususiyatlarni o'z ichiga olgan ta'riflar uchun; salomatlik kasallik va uning alomatlari yo'qligi sifatida.

- Biotibbiy model — organik buzilishlar va nosog'lomlikning sub'yektiv hissiyotlari yo'qligi.

- Bioijtimoiy (biosotsial) model — ijtimoiy belgilar birinchi o'ringa qo'yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo'shiladi.

- Qiymat-ijtimoiy model — qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi; JSSTning ta'rifi aynan shu modelga to'g'ri keladi.

Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari:

- Individual salomatlik — bu alohida insonning sog'lig'i.

- Guruh salomatligi — ijtimoiy va etnik guruhlarining salomatligi.

- Mintaqaviy (regional) salomatlik — ma'muriy hududlar aholisining salomatligi.

- Jamoat salomatligi — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog'ligi;

Kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa'y-harakatlar orqali sog'lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o'z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san'ati» deya ta'riflanadi.

Jamiyat sog‘lig‘ining profilaktikasi usullari — ta‘lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko‘rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o‘tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog‘liq. Davlat sog‘liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta‘siri keng e‘tirof etilgan. XX asrdagi sog‘liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o‘limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko‘plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o‘tdi. Misol uchun, amerikaliklarning o‘rtacha umr ko‘rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda olti yilga ortganligi qayd etildi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Yo‘ldoshyev, S., & Otaqulova, S. . (2023). SHAXSDA QOBILIYATLAR RIVOJLANISHINING INDIVIDUAL PSIXALOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8473>
2. Usarovna, M. R., & Ibrahimovna, S. Z. (2019). YuldoshevSardorAsliddin o‘g‘li, AkhmedovaShokhidaMukhtarovna. THE EDUCATION OF TALENTED STUDENTS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)-ISSN, 2455-3662.
3. Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023). ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, (Special Issue), 81-88.
4. Yo‘ldoshyev, S., & Bosimova, M. (2023). ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING PEDAGOGIKA BILAN UZVIY BOG ‘LIQLIGI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 3(2).
5. Yo‘ldoshyev, S., & Sultonaliyeva, G. (2023). O ‘QUVCHI XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK KORREKSIYASI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 3(2).
6. Джуманов Ш. ЎҚИТУВЧИ ВА ТАЛАБАЛАР ПЕДАГОГИК МУНОСАБАТЛАРИНИ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ //Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 77-82.
7. Asliddino‘g, Y. L. S. (2022). PSIXOLOGIK ZO ‘RAVONLIK VA KIBERBULLING. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 62-66. Yuldashev,
8. S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. International Journal of World Languages, 1(2).
9. Djumanov S. TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSIGA YONDASHUVLAR VA TUSHUNCHALAR //Журнал Педагогике и психологии в современном образовании. – 2023. – Т. 3. – №. 1.
10. Аракулов, Г. (2022). Pedagogik va psixologik mashg‘ ulotlar maktabgacha yoshdagi bolalarda muhim fenomen sifatida. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 54-56.

11. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 106-109.
12. Джуманов, Ш.З. (2018). Бўлажак ўқитувчининг шахс бўлиб шаклланишида коммуникатив қобилиятнинг моҳияти. *FarDU–ilmiy xabarlar.–Фаргона*, 5, 113-116.
13. Холова, М., & Аракулов, Г. (2022). Zamonaviy bilimlarni egallashda pedagogik psixologiyaning ahamiyati. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(4), 219-221.
14. Abdvakilovna, K. U., & Xusanovna, R. X. (2022). O‘SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA’SIRI. *Journal of new century innovations*, 19(2), 91-94.
15. Abdvakilovna, K. U., & Baxriddin o‘g‘li, X. J. (2022). O‘SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Journal of new century innovations*, 19(2), 87-90.
16. Abdvakilovna, K. U. (2022). OLIY O‘QUV YURTI TALABALARIDA KASBIY VA AXLOQIY SIFATLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAJRIBA ISHLARI NATIJALARI. *Journal of new century innovations*, 19(2), 95-98.
17. Karakulova, U., Berdiyorova, S., & Rejebbayeva, A. (2023). O ‘SMIRLIK DAVRIDA NOMOYON BO ‘LADIGAN DEVIANT XULQ-ATVOR. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(2)
18. Otamuratov R.U. Internet ijtimoiy tarmoqlari foydalanuvchilari faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan shaxsiy xususiyatlarning aloqasi., Ташкентский государственный стоматологический институт., “Med Union” медицинский научно-практический журнал. Volume 2, Issue 1, 2023
19. Otamuratov R., Otamuratova S. O‘smirlarda kasbiy o‘zligini anglashiga xavotirlanishning ta’siri., O‘zMU XABARLARI., MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI ILMIY JURNALI., 2023 1/1 Ijtimoiy gumanitar fanlar turkumi, 140-144 b., Toshkent 2023.
20. Otamuratov R.U. O‘SMIRLARDAGI KASBIY O‘ZLIGINI ANGLASHIDAGI XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlardagi-kasbiy-o-zligini-anglashidagi-xavotirlanishning-psixologik-xususiyatlari> (дата обращения: 30.01.2023).
20. Kamolova, Shirin Usarovna, & Axmedova, Fotima Xurramovna (2022). SOG‘LOM SHAXS HAYOTIDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O‘RNI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (2), 630-636.
21. Norbekova, B. S. (2016). YOSH VA O‘TISH DAVRI XUSUSIYATLARINING PEDAGOGIK QAROVSIZ O‘SMIRLAR KELIB CHIQUISHIGA TA’SIRI. The edition is included into Russian Science Citation Index., 77.

22. Норбекова, Б. 2021. Духовное воспитание - как основа психологического воспитания. *Общество и инновации*. 2, 10/S (ноя. 2021), 105–109. DOI:<https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss10/S-pp105-109>.
23. Shavkatovna, N. B. (2022). AXBOROT TEXNOLOGIYALARI BILAN ISHLOVCHI SHAXSLARNING PSIXOLOGIK XOLATINING PATOLOGIYASI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 658-662.
24. Norbekova, B. (2022). O‘roqboyeva M. Maktabgacha ta‘limda psixologik xizmatni tashkil etishning o‘ziga xos jihatlari. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar*, 1(1), 481-483.
25. Norbekova, B. (2021). Socio-Psychological Characteristics of National Character. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)-Peer Reviewed*, 7(1).
26. Норбекова, Б. 2021. Духовное воспитание - как основа психологического воспитания. *Общество и инновации*. 2, 10/S (ноя. 2021), 105–109.
27. Норбекова, Б. (2021). Духовно-нравственный образ семьи. *Общество и инновации*, 2(2/S), 123-128.
28. NORBEKOVA, B. (2021). Жамият ва инновациялар—Общество и инновации—Society and innovations.
29. Норбекова, Б. (2020). МИЛЛИЙ ХАРАКТЕР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Научно-просветительский журнал "Наставник"*.
23. Jabborov, X., & Eshmuradov, O. (2023). ШАРҚ МУТАФАККИРЛАРИ ИШЛАРИДА МИЛЛИЙ ТАРБИЯ МАСАЛАСИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8394>
31. Abdullayeva, S., & Eshmuradov, O. (2023). ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ УЧАЩИМИСЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗНАНИИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8395>
32. Eshmurodov, O. (2022). ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ.
33. Ахмедова Насиба Ачиловна, СОҒЛОМ МУҲИТ –СОҒЛОМ ОИЛА ТАЯНЧИ. <https://history.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/2966/1982>
34. Arakulov, G. (2023). O‘SMIR YOSH QATLAMIDAGI BOLALARDA AGRESSIYA VA UNING SABABLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8474>
35. Мажидов Жасур, & Хамдамов Ҳайдарбек. (2022). ШАХСГА СТРУКТУРАВИЙ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 138–148. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/255>